



Accept-tilladelse af svære følelser og ubehag



1

Opsummering fra sidste mødegang



Vi talte om hvordan mit jeg dannes i samspil med hvad jeg kommer fra



Vi talte om hvordan tanker og følelser kan stå i vejen for mig – og hvad nu hvis de ikke er farlige



Vi kiggede på hvad du gør for at kontrollere svære tanker, følelser og forestillingsbilleder



Fokuspunkt om at opdage én af dine kontrolstrategier. Anerkende din opdagelse



2

Spørgsmål eller undren siden sidst?

- Og hvad har I lagt mærke til siden sidst?
- Har I gjort noget nyt eller andet?
- Har I mødt udfordringer eller forhindringer?



3

Hvad er accept?

At vælge at se,
være i
og udholde både den indre og den ydre virkelighed
uden at undvige, flygte, forvrænge eller dømme den,
og at handle ud fra denne virkelighed,
effektivt og med det mål at opfylde sine målsætninger
og kunne være tro med egne værdier



4



5

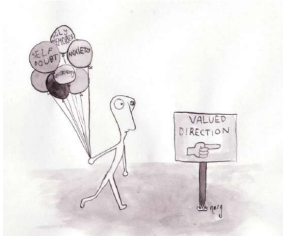
Tovtrækkeri



6

Tankerne, følelserne og forestillingsbillederne må gerne
være her

Vi kan ikke få dem til at gå væk!



7

Øvelse med post it



8

Medfølelse

Det du siger til dig selv, vil du sjældent sige til andre.....



9

Medfølelse – jeg har dig



10

Medfølelse for andre og for mig selv

Forestil dig nu, at nogen som holder meget af dig får mulighed for at se præcis hvad du føler, tænker og oplever, når du har det svært. Hvad ville den person ønske for dig? Hvad ville den person sige til dig?

Forestil dig nu, at du kunne se dig selv udefra. Forestil dig at du sidder overfor dig selv og betragter dig selv, når du er i kontakt med lidelse. Ud fra et medfølelsesperspektiv, hvad ville du så ønske for dig selv og sige til dig selv?



11

Sådan ville det se ud, hvis jeg valgte at holde mine historier lidt tæt og i stedet lade mig guide af mine værdier. (Beskriv så præcis som muligt hvad man ville se dig gøre)

Sådan her ville det se ud, hvis jeg valgte at give mig selv den omsorg, ventighed og tilgivelse som jeg så villigt giver til andre (Beskriv gerne så præcist som muligt hvad man ville se dig gøre)



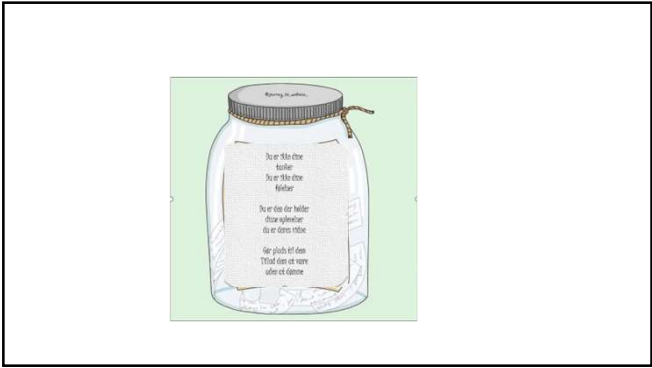
12



13



14



15
